KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* DAN *SELF DISCLOSURE* SISWA SMA NEGERI 12 PEKANBARU

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Magister Pendidikan

Oleh

RIZKI AMALIA

0105515019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

TAHUN 2017

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* DAN *SELF DISCLOSURE* SISWA SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Tesis

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

Oleh
RIZKI AMALIA
NIM 0105515019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2017

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* Siswa SMA 12 Pekanbaru" karya :

Nama : Rizki Amalia

NIM : 01055 15019

Program Studi : Bimbingan Konseling (S2)

Telah dipertahankan dalam Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 12 Oktober 2017

Semarang, Oktober 2017

Ketua

Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd
NIP 195903011985111001

Sekertaris

Dr. Awalya, M.Pd., Kons
NIP 196011011987102001

Penguji I

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP 196301211987031001

Penguji II

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons
NIP 195809121985031006

Penguji III

Prof.Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons
NIP 195211201977031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, September 2017

Yang membuat pernyataan

RIZKI AMALIA

0105515019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Menjadi pribadi yang menghargai diri sendiri akan menjadikan kita senantiasa mensyukuri nikmat Allah"

(Rizki Amalia)

Persembahan :

Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling

Program Pascasarjana Universitas Negeri

Semarang

ABSTRAK

Amalia, Rizki. 2017. "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru". *Tesis.* Program Studi Bimbingan Konseling. Program Pascasarjan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd, Kons., Pembimbing II Prof. Dr Muhammad Jafar, M.Psi, Kons.

Kata Kunci: konseling kelompok *solution focused brief therapy, self esteem, self disclosure*

Self esteem dan *self disclosure* sangat penting dalam pembentukan konsep diri pada siswa. Selain itu *self esteem* dan *self disclosure* berpengaruh dalam prestasi dan pergaulan siswa di sekolah, maka siswa harus mempunyai *self esteem* dan *self disclosure* yang tinggi. Fakta dilapangan masih terdapat siswa yang memiliki *self esteem* dan *self disclosure* rendah, untuk itu diperlukan upaya-upaya atau strategi-strategi untuk menangani siswa yang memiliki *self esteem* dan *self disclosure* rendah secara efektif. Dalam upaya untuk melakukan konseling yang memperhatikan konteks waktu dan aplikatif terutama di setting persekolahan maka salah satu pendekatan konseling yang akan digunakan adalah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *repetead measure* dengan desain *pretest and multiple posttest design* dengan sampel penelitian 14 orang yang dipilih secara *purposive* dari 136 orang siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru. yang memiliki *self esteem* dan *self disclosure* rendah. Hasil analisis dengan menggunakan *repeated measures* menunjukkan bahwa konseling kelompok *solution focused brief therapy* efektif dalam meningkatkan *self esteem* ($F(2.12)= 94.065$);$p<0.000$) dan *self disclosure* ($F(2.12)=61.778$);$p<0.000$).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk efektif untuk meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* siswa Hasil penelitian ini diharapkan mampu dikembangkan kembali dengan permasalahan yang berbeda dan efektif diterapkan di sekolah.

ABSTRACT

Amalia, Rizki. 2017. "The Effectiveness of Group Counseling with Approach Solution Focused Brief Therapy to Improve Self Esteem and Self Disclosure Students SMA Negeri 12 Pekanbaru". Thesis. Guidance and Counseling, Postgraduate Program of Universitas Negeri Semarang. Advisors I. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd, Kons., Supervisor II Prof. Dr. Muhammad Jafar, M.Si., Kons.

Keywords: *solution focused brief therapy* group counseling; *self esteem*; *self disclosure*.

Self esteem and self disclosure is very important in the formation of self-concept in students. In addition to self esteem and self disclosure effect in students' achievement and interaction in school, then students must have high self esteem and self disclosure. The facts, there are still students who have low self esteem and self disclosure, so that is important to handle students who have low self esteem and self-disclosure effectively. In an effort to conduct counseling that takes into account the context of time and applicability, especially in school settings, one of counseling approach that will be used is Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). The purpose of this study was to test the effectiveness of group counseling services with the solution focused brief therapy approach to improve students' self esteem and self disclosure.

The research method used was repetead measure with pretest design and multiple posttest design with sample of 14 people chosen purposively from 136 students of SMA Negeri 12 Pekanbaru which has low self esteem and self disclosure. The results of the analysis using repeated measures showed that the counseling of the group solution focused brief therapy was effective in improving self esteem ($F (2.12) = 94.065$), $p <0.000$) and self disclosure ($F (2.12) = 61.778$); $p <0.000$).

Based on these results, it can be concluded that group counseling with the solution focused brief therapy is effective to improve students' self esteem and self disclosure. The results of this study are expected to be developed again with different problems and effectively applied in schools.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru". Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan ini didapat berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini. Ucapan terimakasih peneliti sampikan pertama kepada para pembimbing: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons dan Prof.Dr. Muhammad Jafar, M.Psi., Kons yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di PPs UNNES
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si, Direktur Program Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyususnan tesis.

3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisanan tesis.
4. Dr Awalya, M.Pd., Kons, Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Ermita,S.Pd, MM, Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah memberikan izin serta kemudahan dalam melakukan penelitian.
7. Drs.Zalman, Koordinator BK SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua peneliti Nurani S.Pd dan H.Zamri yang telah memberikan doa dan usaha terbaik untuk peneliti.

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan konstribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, September 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PENGESAHAN UJIAN TESIS ii
PERNYATAAN KEASLIAN iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN iv
ABSTRAK v
PRAKATA vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 9
1.3 Cakupan Masalah 10
1.4 Rumusan Masalah 10
1.5 Tujuan Penelitian 11
1.6 Manfaat Penelitian 12

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN 13
2.1 Kajian Pustaka 13
2.2 Kerangka Teoretis 21
2.2.1 *Self Esteem* 21
2.2.1.1 Pengertian *Self Esteem* 21
2.2.1.2 Aspek-aspek *Self Esteem* 23
2.2.1.3 Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi dan Rendah 25
2.2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem* 27
2.2.1.5 Cara Meningkatkan *Self Esteem* 30
2.2.2 *Self Disclosure* 34
2.2.2.1 Pengertian *Self Disclosure* 34
2.2.2.2 *Self Disclosure* dalam Komunikasi Interpersonal 35
2.2.2.3 Tipe-tipe *Self Disclosure* 37
2.2.2.4 Aspek-aspek *Self Disclosure* 40
2.2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure* 43
2.2.2.6 *Self Disclosure* dengan Terapi Kelompok 45
2.2.3 Konseling Kelompok 47
2.2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok 47
2.2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok 49
2.2.3.3 Pembentukan Kelompok 51

2.2.3.4 Tahapan-tahapan konseling Kelompok 58
2.2.4 Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* 66
2.2.4.1 Pengenalan *Solution Focused Brief Therapy* 66
2.2.4.2 Konsep Kunci Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Therapy* 68
2.2.4.3 Asumsi Dasar Pedoman Praktek Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Therapy* 71
2.2.4.4 Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok *Solution Focused Brief Therapy* 73
2.2.4.5 Proses Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Therapy* 77
2.2.4.6 Aplikasi Teknik dan Prosedur 82
2.3 Efektifitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* 89
2.4 Kerangka Berpikir 93
2.5 Hipotesis Penelitian 95

BAB III METODE PENELITIAN 96
3.1 Desain Penelitian 96
3.2 Subjek Penelitian 99
3.3 Variabel Penelitian 100
3.3.1 Variabel Dependen 100
3.3.2 Variabel Independen 100
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 101
3.5 Uji Instrumen 104
3.5.1 Uji Validitas 104
3.5.2 Uji Reabilitas 109
3.6 Teknik Analisis data 111
3.6.1 Analisis Deskriptif 111
3.6.2 Uji Asumsi 112
3.6.2.1 Uji Normalitas 112
3.6.2.2 Uji Sphericity 112
3.6.2.3 Uji Hipotesis 113

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 114
4.1 Hasil penelitian 114
4.1.1 Deskriptif Data 114
4.1.1.1 Kondisi *Self Esteem* dan *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Peknabaru 114
4.1.1.2 Laporan Hasil Intervensi 121
4.1.1.3 Data Skor Pretest, Posttest Subjek Penelitian 133
4.1.2 Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatakan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* 145
4.1.2.1 Uji Asumsi 145

4.1.2.1.1 Uji Normalitas 145
4.1.2.1.2 *Uji Spherecity* 145
4.1.2.2 Uji Hipotesis 146
4.2 Pembahasan 149
4.2.1 *Self Esteem* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 149
4.2.2 *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 150
4.2.3 Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 151
4.2.4 Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 153
4.2.5 Perbedaan Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Disclosure* Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 154

BAB V PENUTUP 157
5.1 Kesimpulan 157
5.2 Saran 158

DAFTAR PUSTAKA 159

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Karakteristik Siswa yang Memiliki *Self Esteem* Tinggi dan Rendah 26
Tabel 3.1 Populasi Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru 99
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala *Coopersmith Self Esteem Inventory* 101
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala *The Jourard Sixty Item Self Disclosure* 102
Tabel 3.4 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban 103
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Product Moment Person Corelation* Skala *Self Esteem* 106
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Product Moment Person Corelation* Skala *Self Disclosure* 108
Tabel 3.7 Klasisfikasi Nilai Reabilitas Butir Soal 110
Tabel 4.1 Kategori *Self Esteem* Siswa Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru 114
Tabel 4.2 Kategori *Self Disclosure* Siswa Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru 116
Tabel 4.3 Hasil *Pretest*, *Posttest* 1 dan *Posttest* 2 Siswa Tiap Indikator *Self Esteem* 134
Tabel 4.4 Hasil *Pretest*, *Posttest* 1 dan *Posttest* 2 Siswa Tiap Indikator *Self Disclosure* 138
Tabel 4.5 Normalitas Data *Self Esteem* dan *Self Disclosure* 145
Tabel 4.6 Hasil uji *Mauchly's Test of Sphericity self esteem* dan *self disclosure* 146
Tabel 4.7 Rata-rata, SD dan Hasil Uji *Repeated Measures* ANOVA *Self Esteem* 146
Tabel 4.8 Hasil *Post Hoc Test Self Esteem* 131
Tabel 4.7 Rata-rata, SD dan Hasil Uji *Repeated Measures* ANOVA *Self Disclosure* 147
Tabel 4.8 Hasil *Post Hoc Test Self Disclosure* 147

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Jendela Johari 38
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir 94
Gambar 3.1 *Pretest and multiple posttest design* 97
Gambar 4.1 Tingkat *Self Esteem* Siswa SMAN 12 Pekanbaru 115
Gambar 4.2 Tingkat *Self Disclosure* Siswa SMAN 12 Pekanbaru 116
Gambar 4.3 Visualisasi *pretest, posttest* 1 dan *posttest* 2 subyek penelitian ... 135
Gambar 4.4 Grafik peningkatan *self esteem* siswa..... 136
Gambar 4.5 Visualisasi *pretest, posttest* 1 dan *posttest* 2 subyek penelitian ... 139
Gambar 4.6 Grafik peningkatan *self disclosure* siswa 140
Gambar 4.7 Plot perbandingan peningkatan *self esteem* dan *self disiclosure* .. 148

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat dan Administrasi 168

Lampiran 2 Hasil *Back Translation* 173

Lampiran 3 Hasil Validator Ahli..... 201

Lampiran 4 Instrumen 207

Lampiran 5 Prosedur Penelitian 219

Lampiran 6 Pedoman Penelitian 231

Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Layanan 256

Lampiran 8 Tabulasi Uji Coba Instrumen..... 293

Lampiran 9 Validitas dan Reabilitas 295

Lampiran 10 Hasil *Pretest*, *Postest1* dan *Postest2*..... 303

Lampiran 11 Uji Statistik 305

Lampiran 12 Dokumentasi 319

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa yang ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis, keinginan bebas kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, kelompok sebaya dan sebagainya. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) Monks dkk (Nurvita dan Handayani, 2015). Remaja pada tahap awal mulai menjelajahi pengambilan peluang keputusan, sementara dalam tahap menengah mereka mulai mengembangkan rasa identitas, lebih lengkap pada akhir masa remaja ReCAPP (Karunan, 2006: 2).

Siswa SMA dikategorikan dalam masa remaja pertengahan, pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai (Huda, 2013). Pada masa remaja merupakan masa yang paling menentukan terjadinya perkembangan *self esteem.* Pada saat ini juga seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya sehingga menentukan apakah ia akan memiliki *self esteem* yang positif dan negatif (Kamila dan Mukhlis, 2013).

Guindon (2010: 12) mendefinisikan *self esteem* adalah sikap, komponen evaluatif diri, penghakiman afektif ditempatkan pada konsep diri yang terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan dan dipelihara sebagai konsekuensi dari kesadaran kompetensi dan umpan balik dari dunia luar. Harga diri adalah penting untuk semua orang, memiliki harga diri yang tinggi memiliki banyak efek dan manfaat positif, terutama di kalangan siswa SMA (Sheykhjan; Jabari dan Rajeswari, 2014).

Rosenberg (Mruk, 2006: 16) memaparkan *self esteem* merupakan sikap positif atau negatif terhadap suatu objek tertentu, yaitu, diri. Harga diri yang tinggi mengungkapkan perasaan individu hanya merasa bahwa dia adalah orang yang berharga "cukup baik", Ia menghormati dirinya sendiri. Seseorang yang positif terhadap potensi-potensi dirinya dan pengembangan dirinya sendiri, diyakini memiliki *self esteem* yang positif. Kemampuan melihat dirinya secara positif maka kedepannya akan sangat membantu dalam berjuang menjalani jenjang akademiknya sendiri. Seperti pada berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli dimana *self esteem* berdampak pada kemampuan diri seseorang dalam memperoleh prestasi dan menentukan konsep karir masa depannya. Tidak hanya itu *self esteem* juga sangat menentukan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki (Rusandi dan Rachman, 2014).

Terbentuk atau tidaknya *self esteem* yang adekuat, berperan dalam keberhasilan dan kegagalan yang dialami seseorang. Lui, Kaplan dan Risser (Larasati, 2012) mengatakan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara pencapaian akademik dengan *self esteem*. Individu yang memilki *self esteem*

tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi, dan mereka yang memiliki *self esteem* rendah memiliki pencapaian akademik yang rendah. Harga diri rendah berhubungan dengan depresi berat, gangguan kecemasan, gangguan makan, disfungsi seksual, patologis malu, percobaan bunuh diri, dan berbagai gangguan kepribadian Leary & MacDonald (Mruk, 2006: 82).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Sheykhjan; Jabari dan Rajeswari (2014) menunjukkan korelasi yang sangat tinggi antara prestasi akademik dan harga diri oleh karena itu disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan prestasi akademik. Juga, dalam penelitian ini harga diri pada anak laki-laki dan perempuan hampir sama dan karenanya tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, karena korelasi yang cukup tinggi pada kedua kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Srivasta dan Joshi (2014) bahwa adanya korelasi antara konsep diri dan harga diri dan berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa perkotaan dan pedesaan.

Penelitian lain Wibowo (2016) menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara *self esteem* dangan prestasi akademik. Selain berkaitan dengan pencapaian akademik, *self esteem* juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seorang remaja. Uba; Yaacob; Talib; Mofrad dan Abdullah (2013) hasil temuan menunjukkan bahwa remaja SMA dengan *self esteem* yang tinggi dapat mengatasi efek dari stres dan kurang kemungkin untuk penyalahgunaan zat.

Remaja semestinya mengembangkan *self esteem* positif tetapi pada kenyataanya masih banyak siswa yang memiliki *self esteem* negatif. Perkembangan *self esteem* pada remaja dipengaruhi oleh hubungannya dengan

orang lain, terutama orang tua, saudara kandung dan teman-teman dekat Tambunan (Kamila dan Mukhlis, 2013). Diantara struktur sosial yang ada, keluarga merupakan hal yang paling penting, karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat, baik secara fisik maupun dukungan sosial. Keluarga merupakan lingkungan yang pertama ditemui oleh individu dan menjadi tempat yang penting dalam perkembangan hidup seseorang.

Watkins (Sirin, 2008) *self disclosure* telah lama menjadi topik yang menarik dalam konseling dan psikoterapi. Farber (2006: 7) mengungkapkan psikoterapi telah mendorong para konsumen untuk tidak menahan apa-apa dari terapis, yaitu, untuk mengungkapkan semuanya. "Katakan apa pun yang datang ke pikiran, tanpa sensor" adalah esensi dari Freud "aturan fundamental". Untuk sebagian besar, psikoterapi dalam segala bentuknya selalu didasarkan pada kesediaan pasien untuk mengungkapkan pribadi dan informasi.

Menurut Sirin (2008) *self disclosure* merupakan bagian penting dari komunikasi akan menambahkan kegembiraan dan mengembangkan keintiman dalam hubungan kita karena kita mengkomunikasikan informasi tentang diri kita sendiri. *Self disclosure* bisa menumbuhkan kejujuran, pengertian, kepercayaan, dan keterbukaan antara klien dan terapis (Audet, 2010). Jourard (Weaver; Darling dan Marshall, 2014) *self disclosure* dalam hubungan psikoterapis-klien dan pengaruh fasilitatif dari pengungkapan yakin dengan psikoterapis menyebabkan pernyataannya bahwa *self disclosure* dapat menyebabkan penemuan diri atau pengetahuan diri melalui mengungkapkan pikiran dan perasaan yang tulus kepada orang lain.

Pearce dan Sharp (Weaver; Darling dan Marshall, 2014) menjelaskan *self disclosure* dalam hubungan pribadi yang dekat sebagai proses transaksional sengaja dan sukarela berbagi informasi yang pribadi selama interaksi yang orang lain tidak dapat membedakan atau mengetahui melalui sumber-sumber lainnya. Definisi *self disclosure* sebagai sukarela dan sengaja berarti bahwa *self disclosure* tidak terjadi melalui paksaan Allen (Weaver; Darling dan Marshall, 2014). Di luar perannya dalam pengembangan dan pemeliharaan hubungan dekat, proses *self disclosure* juga dapat melayani berbagai fungsi atau tujuan dalam suatu hubungan. Hal ini dapat berkontribusi untuk mendapatkan pengakuan sosial dari orang lain, untuk mendapatkan umpan balik dari orang lain tentang pikiran dan perasaan seseorang, untuk menerima dukungan sosial dan untuk membantu dengan masalah yang dihadapi dalam kehidupan Derlega et al., (Rime, 2016).

Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, *self disclosure* juga perlu bagi remaja. Masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk.

Keterampilan *self disclosure* yang dimiliki oleh remaja, akan membantu siswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri. Namun pada kenyataanya banyak remaja yang tidak memiliki kemampuan *self disclosure*, sehingga dia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain diperkuat dengan informasi dari guru BK SMAN 12 Pekanbaru bahwa rata-rata siswa yang datang ke ruang BK masih banyak yang disuruh oleh wali kelas atau

guru mata pelajaran dibandingkan siswa yang sukarela untuk curhat atau konseling dengan guru BK. Hasil penelitian yang dilakukan Dian (Gainau, 2009), menunjukkan bahwa 35% siswa mengungkapkan diri secara terbuka, sedangkan 50% siswa kurang mengungkapkan diri secara terbuka. Sedangkan penelitian yang dilakukan Maharani, 2000 (Gainau, 2009) 68,80% mempunyai keterbukaan diri yang bersifat dangkal.

Hasil studi pendahuluan dengan beberapa guru BK SMA di Pekanbaru diperoleh informasi beberapa siswa mempunyai perilaku pendiam dalam situasi belajar, minder, siswa yang memiliki kekurangan seperti gagap lebih pendiam, pesimis, suka duduk di bangku paling belakang, sulit berinteraksi dengan teman dan sulit mengungkapkan pendapat. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah tersebut juga memiliki sifat yang sulit terbuka. Informasi dari guru BK di SMA 12 Pekanbaru didapatkan informasi bahwa di SMA 12 Pekanbaru guru BK melakukan konseling kelompok tetapi tidak rutin karena terkendala waktu serta selama ini konseling kelompok yang dilakukan tidak pernah menggunakan pendekatan konseling.

Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya *self esteem* dan *self disclosure* dalam kehidupan remaja, maka perlu dilakukan usaha untuk meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* yaitu salah satunya berbentuk layanan konseling. Konseling secara konvensional biasa dilakukan selama ini ternyata kurang efektif untuk menangani anak yang mempunyai harga diri rendah. Konseling ini dirasa kurang efektif dan membutuhkan waktu yang relatif lama (Kaharja, 2016). Oleh karena itu untuk melakukan konseling yang efektif dan

efisien perlu pendekatan yang tepat dalam perkembangan konseling yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy*.

Berg; Landreth dan Fall (2006: 7) dalam hubungan konseling kelompok, anggota kelompok belajar untuk memberikan serta menerima bantuan. Tidak seperti konseling individu, di mana arus informasi dan perawatan dalam satu arah, dalam kelompok, informasi dan arahnya bersifat multidimensional, dimana setiap anggota berpartisipasi dalam memberi dan menerima bantuan. Mengalami realitas yang membantu untuk orang lain terutama pertumbuhan mempromosikan kepada seseorang yang telah merasa tidak berharga dan ditolak.

Solution focused brief therapy dapat digunakan untuk berbagai macam masalah, dalam konseling kelompok SFBT pemimpin kelompok percaya bahwa orang-orang kompeten serta mampu memecahkan masalah mereka sendiri dan memungkinkan hidup lebih baik. Kelebihan konseling kelompok SFBT, memberdayakan siswa terhadap hasil yang positif, siswa di anggap ahli dalam kehidupannya sendiri sehingga mampu menciptakan solusi, tidak terfokus masalah lebih menekankan pada solusi dan masa depan, relatif lebih singkat sekitar 5 sesi menunjukkan hasil yang menjanjikan (Lightoot, 2014).

Konseling singkat berfokus solusi dapat meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* untuk siswa SMA. Mruk (2006: 35) mengatasi permasalahan *self esteem* dengan melalui intervensi yang secara khusus dan langsung menargetkan peningkatan *self esteem*. Kelly; Kim dan Franklin (2008: 43) SFBT bekerja di sekolah, penerapan SFBT dengan siswa dan dalam pengaturan sekolah telah berkembang selama 10 tahun terakhir dan terus menjadi area yang menarik bagi

para peneliti, sekolah pekerja sosial, dan profesional berbasis sekolah lainnya. Corey (2013: 403) SFBT mencerminkan beberapa gagasan dasar tentang perubahan, tentang interaksi, dan mencapai tujuan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan efektifitas konseling singkat berfokus solusi. Penelitian Ates (2016) pada akhir penelitian, ditetapkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif pada siswa SMA berjuang dengan *burnou*t sekolah. Penelitian lain oleh Joker dan Ghaderi (2015) menunjukkan bahwa konseling kelompok solusi dapat meningkat siswa disekolah persepsi diri dan komponennya seperti harga diri dan persepsi diri. Begitu pula penelitian yang dilakukan Nurfadillah dan Setiawati (2015) menggunakan *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-D SMP Negeri 1 Prambon dan Penelitan oleh Mulawarman dan Taathadi (2014) pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat menghasilkan perubahan terapi dalam meningkatkan harga diri siswa SMA.

Meski beberapa penelitian tersebut mengemukakan kefektifan dari konseling kelompok singkat berfokus solusi, ada satu kajian mengukapkan keterbatasan tentang konseling kelompok singkat berfokus solusi yaitu penelitian yang dilakukan Stalker et al. (Brasher, 2009) menemukan kesalahan dengan SFBT dalam beberapa cara. Pertama, penulis ini diyakini menggunakan SFBT dengan klien yang memiliki gangguan kronis akan naif dan bahkan berbahaya. Kedua, mereka menekankan beberapa klien perlu mengeksplorasi masa lalu dengan demikian, mengabaikan masa lalu adalah mengabaikan sejarah klien dan

menimbulkan etika serta masalah klinis. Ketiga, dugaan SFBT menekankan faktor efektif, yang mereka anggap penting untuk kesejahteraan klien.

Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu untuk meneliti keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy*, sehingga penelitian ini diharapkan agar bisa mencari solusi untuk meningkatkan siswa yang memiliki *self esteem* dan *self disclosure* rendah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian sebagaimana dikemukakan dalam latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka pokok penelitian ini dapat dirumuskan dalam pernyataan sebagai berikut:

1.2.1 Siswa pada umumnya mengalami masalah *self esteem* dan *self disclosure*.

1.2.2 Siswa yang mengalami *self esteem* dan *self disclosure* rendah cenderung mengalami masalah dalam akademik.

1.2.3 Self *esteem* dan *self disclosure* berpengaruh dalam pembentukan konsep diri pada siswa.

1.2.4 Siswa yang memiliki *self esteem* rendah dan tidak memiliki kemampuan *self disclosure* akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.

1.2.5 Pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK di SMA 12 Pekanbaru belum menggunakan pendekatan konseling.

1.3 Cakupan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, agar pembahasan pada penelitian ini tidak meluas dan lebih terfokus, sehingga dilakukan pembatasan masalah. Adapun cakupan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1.3.1 Konseling kelompok dengan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure*.

1.3.2 Subyek penelitian hanya dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 12 Pekanbaru yang memiliki *self esteem* dan *self disclosure* rendah.

1.4 Rumusan Masalah

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah "Apakah ada perbedaan keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan s*olution focused brief therapy* terhadap peningkatan *self esteem* dan peningkatan *self disclosure* siswa SMA 12 Pekanbaru?". Berdasarkan uraian diatas maka rumasan masalah yang berkenaan dengan topik penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Sejauh mana tingkat *self esteem* siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru?

1.4.2 Sejauh mana tingkat *self disclosure* siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru?

1.4.3 Sejauh mana tingkat konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru?

1.4.4 Sejauh mana tingkat konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru?

1.4.5 Sejauh mana tingkat perbedaan keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* terhadap peningkatan *self esteem* atau peningkatan *self disclosure* siswa SMA 12 Pekanbaru?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan dari konseling kelompok dengan pendekatan s*olution focused brief therapy* terhadap peningkatan *self esteem* dan peningkatan *self disclosure* siswa SMA 12 Pekanbaru.

Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris tentang:

1.5.1 Tingkat *self esteem* siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

1.5.2 Tingkat *self disclosure* siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

1.5.3 Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

1.5.4 Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

1.5.5 Tingkat perbedaan keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* terhadap peningkatan *self esteem* atau pendekatan *self disclosure* siswa SMA 12 Pekanbaru.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoristis dan praktis pada Bimbingan dan Konseling :

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* siswa.

1.6.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah, kepala sekolah serta para siswa.

1.6.2.1 Guru bimbingan dan konseling dapat menambah wawasan mengenai konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* siswa.

1.6.2.2 Kepala Sekolah sebagai pimpinan diharapkan dapat mendukung dengan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *solution focused brief therapy* untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem* dan *self disclosure* siswa.

1.6.2.3 Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan masalah yang sama, sehingga hasilnya dapat lebih luas dan mendalam.